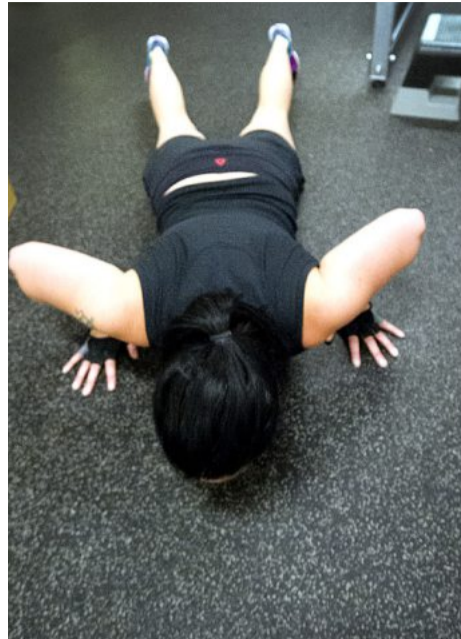


Marklyft är en effektiv styrkeövning som är viktig att utföra rätt.



Anna och Johan träffades under ett träningspass och delar passionen för crossfit.



Burpees är övningar som inkluderar både armhävningar och upphopp.



Kettlebellssvingar i högt tempo är riktiga pulshöjare.

Gymtrends 2012 stavas crossfit och några som går "all in" för den nya träningsformen är Anna och Johan Lintzén i Luleå. Båda är lika träningsstokiga och inte helt oväntat var det i motionsspåret de möttes.

Crossfit – den nya trenden på gymmet

Anna coachar sin sambo och drömmer om egen träningslokal

DAGENS METCON STÅR uppdukad och färdig att tas i bruk på gymmet. Anna förklarar att dagens pass handlar om att hinna så många varvsom möjligt på sju minuter. Varven bjuder på pullups, knees to elbows, kettlebellssvingar och burpees. Men först ska vi värma upp!

Anna hämtar varsitt hopprep till oss och hon tycker att 100 varv kan vara lagom. Hjärtfrekvensen blir långt mer än lagom innan vi är klara och det är dags för några teknikövningar innan passet drar igång på allvar...

Trots att Anna själv är utbildad personlig tränare tar hon då och då PT-timmar hos en annan tränare, något hon rekommenderar alla att göra, och det var under en sådan timme hon först introducerades för crossfit.

– Han la in kortare crossfitdelar i mina styrkepass, jag tyckte det var effektivt och kul och experimenterade på egen hand.

Tidigare tränade Anna traditio-

nell styrketräning, varvat med konditionsträning. Nu fick hon upp ögonen för ett mer funktionellt sätt att träna styrka, snabbhet, rörlighet, balans och smidighet.

Anna berättar hur hon läste och lärde om crossfit på nätet och några tjejkompisar hakade på när hon började köra sina egna pass på gymmet. Sakta men säkert gick Anna mer och mer över till crossfitträning. Anna tilltalas av att övningarna hela tiden förnyas, träningen stagnerar aldrig. Via sajten crossfitnordic.se hittade hon nya träningsupplägg varje dag.

NÄR JAG BER ANNA berätta hur ett typiskt pass är upplagt och vilka muskelgrupper som tränas skakar hon på huvudet.

– Grejen är att det är just det som inte går att säga. Du tränar hela kroppen, men övningarna och upplägget varierar från gång till gång, det endasom alltid är detsamma är tävlingsmomentet. Crossfit utförs på tid,



Du tränar hela kroppen men övningarna och upplägget varierar från gång till gång...

antingen ska du klara ett visst antal varv på kortast möjliga tid eller så räknar du hur många varv du klarar på en given tid. Ett pass kan innehålla delar med styrka, kondition, snabbhet och gymnastiska övningar och är ett jättebra komplement till vilken annan idrott du än håller på med, säger Anna som nu fört in träningsformen i sin man Johans liv.

DET VAR NÄR ANNA för ett par år sedan gick en skidkurs och Johan hoppade in som vikarierande skidlärare som kärlek uppstod. Johan är i grunden skidåkare och löpare men har alltid kompletterat sin konditionsträning med styrketräning. Nu styrde Anna in honom på en ännu mer funktionell komplementträning.

Förutom att Anna och Johan kör crossfit inomhus har de byggt ett litet utegym på sin tomt och drömmen är att öppna en egen box (träningslokal för crossfit).

– Ja, vi spanar efter lämpliga lokaler.

Tills vidare kör vi på stans gym.

För att få ut maximal effekt av sin träning satsar Anna och Johan också på att ge kroppen den bästa näringen, som enligt dem, och många andra crossfitanhängare, är paleolitisk kost, "stenålderskost" (läs mer om det på veckans matsida). När den första metconutmaningen är avslutad berättar Anna om nästa metcon. Den innehåller bara två övningar men Anna lovar att vi kommer att bli trötta!

VISKA KÖRA MARKLYFT och boxhopp i en cirkel med ett visst antal repetitioner - tills vi är klara! Att våga hoppa jämfota upp på bänken är en utmaning i sig och att lyfta 50 kilo i tre set om 21, 16 och 9 repetitioner känns till en början som en omöjlighet. Men vi klarar det och nästa gång ska vi klara det på ännu kortare tid!

BIRGITTA WIIK-LINDVALL

birgitta.wiik@norrbottnensmedia.se

0920/262962